孕晚期文章
文章

待產包怎麼準備？2022 營養師推薦待產包清單，提早準備不緊張！

二月 19, 2020

相信媽媽們都會希望產後親餵母乳來增強對寶寶的保護力，營養師楊佳縈以專業的角度分析親餵母乳的重要性，並以過來人的經驗分享待產包的準備，一起來看看吧！

Author(s): 審稿人 – 楊佳縈營養師

待產包用品可朝4大方向準備，包含：證件資料、媽媽個人用品、媽媽產後用品、寶寶用品。按照營養師媽媽的待產包清單準備， 這樣做準沒錯！

要臨盆了！準媽媽們的心情可能既興奮又緊張，營養師楊佳縈回想當時準備生產時，就決定要親餵母乳，她也大方分享準備待產包清單的注意事項與親餵母乳的重要性。



▲待產包可以分成身分證件、產後使用、媽咪個人用品、寶寶使用4個部分來進行準備

待產包準備 4 大原則：營養師媽媽的推薦待產包清單

通常待產包大約在第三孕期時可以開始準備，建議在懷孕35周前完成準備，才不會因為寶寶提早出來與爸媽見面而亂了手腳。

該怎麼準備待產包？楊佳縈營養師認為，待產包可以分成身分證件、產後使用、媽咪個人用品、寶寶使用4個部分，按照這4個部分有條理的準備待產包，比較不容易遺漏產前該準備的東西。有些醫院會有提供一些物品，可於產檢時先詢問需要準備的物品及數量，也可避免攜帶太多或不足。

類型	使用者	物品	Check
證件資料	媽媽	媽媽手冊	□
證件資料	媽媽	健保卡	□
證件資料	媽媽	身分證x2□孕婦及先生的）	□
證件資料	媽媽	生育補助相關資料	□
證件資料	媽媽	產檢相關報告	□
產後使用	媽媽	出院便服	□
產後使用	媽媽	哺乳內衣	□
產後使用	媽媽	免洗內褲	□
產後使用	媽媽	看護墊	□
產後使用	媽媽	產褥墊	□
產後使用	媽媽	夜用or加長型衛生棉	□
產後使用	媽媽	生理沖洗器	□
個人用品	媽媽	3C用品與充電器	□
個人用品	媽媽	環保餐具	□
個人用品	媽媽	盥洗用品	□
個人用品	媽媽	基礎保養品	□
個人用品	媽媽	髮圈、耳塞	□
寶寶用品	寶寶	尿布 (NB尺寸)	□
寶寶用品	寶寶	嬰兒濕紙巾	□
寶寶用品	寶寶	紗布衣	□
寶寶用品	寶寶	包巾	□
寶寶用品	寶寶	小帽子	□
寶寶用品	寶寶	小手套	□
寶寶用品	寶寶	配方奶	□

待產包準備建議1：證件資料準備

媽媽本身需要準備的東西較多，除了攜帶媽媽手冊外，**健保卡和父母雙方身份證也一定要放進待產包，因為醫院會幫剛出生的寶寶辦理出生證明。**

由於入院時，護理人員可能會參考產婦篩檢資料，也建議孕婦把產檢時做過的相關檢查報告也都放進待產包；另外如果有任何生育補助津貼相關資料，也可以先備妥放入待產包。

待產包準備建議2：媽媽生產後所需用品準備

媽媽也需要準備一些產後用品，先行放入待產包，待生產完後使用，例如待產時需要鋪在床上的看護墊，營養師表示：「因為有時在醫院內診會流血，或者落紅、破水。生完後住院期間也會用得到，因為會有惡露的排出。然而，量不用準備太多，先準備一包即可，畢竟醫院附近都會有醫療用品店，用完再補充也還算方便。」

她也建議媽媽準備產褥墊或夜用加長型衛生棉，因為產後的惡露流量大，故須使用加寬加長版型，以避免外漏。另外，如果準備上方便，媽媽們也可以將生理沖洗器放入待產包，在生產完後用以沖洗會陰傷口；或是剖腹產後因傷口無法碰水，生理沖洗器便可以用來清洗私密處。

待產包準備建議3：媽媽個人用品準備

至於媽咪個人的私人用品，如充電器與3C設備、環保餐具、盥洗用品，媽媽可以視個人需求放入待產包進行準備。

換洗衣物的部份，由於住院期間，醫院也都會準備特殊設計的哺乳服，會在胸前做開口的設計以方便哺乳，所以媽媽只要準備一套出院服就好，至於內衣褲，媽媽在待產包中，可以視個人需求準備哺乳內衣，內褲則可以選擇購買免洗內褲，放入待產包也較為方便。

另外，媽咪也可以視本人日常習慣，**在待產包先行放入一些基礎保養、指甲剪、髮圈等等的個人用品，如果不是住單人房、且對環境比較敏感的媽咪也建議可以先準備耳塞。**

待產包準備建議4：寶寶所需用品準備

待產包清單中當然也包含寶寶的東西，媽媽們除了可以參考各家醫院的清單備妥之外，營養師楊佳縈也分享：**「媽媽們可以在待產包中先準備新生兒尿布，嬰兒尿布最小的兩個尺寸分別為NB和S□只需要準備NB尺寸即可。」**

除了尿布以外，一些寶寶照顧需要的用品寫可以先放入待產包，例如：濕紙巾、出院時的紗布衣或包巾、小帽子、手套、備用的配方奶都可以先行準備。

不過營養師也貼心提醒孕婦們放輕鬆，除了必備的身分證、健保卡等證件外，如果真的忘記帶其他生產所需的東西，也不需要急著找待產包哪裡買，通常在醫院或附近藥局或母嬰用品商店也可買得到。

出院後、坐月子的準備&避免寶寶接觸的東西

國民健康署孕產婦關懷中心的孕婦衛教手冊提醒，在尚未知道新生兒篩檢結果之前，請不要讓嬰兒衣物或用品接觸萘丸，也就是樟腦丸，或其氣味，以避免可能發生急性溶血性貧血。因此，**避免把樟腦丸放進會帶進醫院的待產包或月子包中；如果平時有使用樟腦丸的習慣，也建議先將準備的衣服洗過去除相關氣味，再放入待產包中。**

另外，也要記住除了住院待產包的準備外，也須先行準備安全座椅，因出院時嬰幼兒乘車，必須使用平躺式汽車安全座椅，並且置於後座面向後方，才能確保保寶的乘車安全。

除了待產包，「哺乳」也須準備

營養師最後叮嚀，對媽媽來說，哺餵母乳可以促進子宮收縮，幫助身體復原，更可以增加熱量消耗。對寶寶而言，母乳有最天然的成分和營養素，也可以提供寶寶保護力。再加上，**母奶的成分及營養素比例較容易被寶寶消化、吸收。研究也證實，母乳哺餵的寶寶，可以降低兒童的肥胖發生率。**營養師楊佳縈更笑著說：「哺餵母乳也可以省下不少奶粉的花費喔！」

根據國民健康署孕產期飲食建議，哺乳期間熱量需增加500大卡，才有足夠的營養供給。另外，有些哺乳媽媽希望能快速減重，也要在產後2個月後才開始，每個月減重不要超過2公斤，這樣比較不會影響哺乳及身體健康，也不建議過度節食或使用減肥藥物，但可以考慮補充綜合維生素及鈣質。

因此，楊佳縈營養師也提醒：**「媽媽們還是以均衡飲食為原則，適量攝取6大類食物，多喝些湯湯水水，以產生足夠的奶水。」**她認為，傳統觀念中的產後進補食物，例如花生豬腳、麻油雞、豬心、豬腰等補品，含較高的脂肪及膽固醇，過量攝取會造成體重增加，早期國人營養狀態不如現在好，媽媽們適量進補就可以了。

為哺乳做準備

營養師媽媽親自分享

—Wyeth® 惠氏®—
母嬰專家

待產包準備



身分證
健保卡



小帽子



外出衣物

盥洗用品





充電器



尿布

環保餐具



簡單的乳液保養品



哺乳營養補充

1 均衡攝取6大類食物
2 多喝湯湯水水產生奶水
3 產後進補食物適量即可



重點摘要：

- 待產包必備4大類物品：證件類、媽咪生產後用品、媽咪個人用品、寶寶用品
- 媽媽們要帶健保卡，以及父母雙方身份證，因為要幫寶寶辦理出生證明。
- 看護墊、產褥墊或夜用衛生棉、生理沖洗器等，媽媽們可以事先準備，但不用多，不夠再去附近藥局購買即可。
- 哺乳期間，媽媽們還是以均衡飲食為原則，適量攝取6大類食物，多喝些湯湯水水，以產生足夠的奶水。

參考

- 國民健康署孕產婦關懷中心　迎接寶寶的準備(link)
- 國民健康署孕產婦關懷中心：母乳哺育手冊(link)
- 衛福部國民健康署孕產婦關懷網站：孕婦健康手冊(link)
- 國民健康署孕產婦關懷中心：準爸爸待產準備功課(link)



立即分享